

DIA MUNDIAL SENSE TABAC

800 morts anuals menys pel tabac

La majoria d'europaus estan d'acord a endurir encara més les mesures contra el tabaquisme

La llei antitabac ja està contribuint a evitar entre 700 i 800 morts per tabaquisme passiu a Catalunya. Ajudada per la crisi econòmica, també ha comportat un descens del 16% en les vendes de cigarretes.

LARA BONILLA

BARCELONA. El tabac no només afecta qui fuma cigarretes. Al voltant de 3.000 fumadors passius moren cada any, i el risc de patir una malaltia cardíaca o un càncer de pulmó augmenta en un 25% en aquelles persones exposades al tabaquisme passiu.

La nova llei antitabac, que va entrar en vigor el gener del 2011 i que prohibeix fumar als locals i espais d'ús públic, ja està contribuint a evitar entre 700 i 800 morts per tabaquisme passiu a Catalunya, segons dades del departament de Salut.

És una de les conseqüències del primer any d'aplicació de la llei. Una altra és que ha baixat un 16% la venda de cigarretes i ha pujat un 137% la de tabac de pipa. "Ens ho hem de mirar amb prudència", reconeix Esteve Saltó, expert en tabaquisme de l'Agència de Salut Pública, ja que també hi pot influir la crisi econòmica i la pujada de preus del tabac.

No obstant, Saltó explica que les dades "reflecteixen que els fumadors fumen menys perquè està prohibit fumar en els llocs públics, potser disminueixen de 15 a 10 cigarretes diàries i això es nota a les vendes". També s'ha detectat un increment de persones que deixen de fumar. Durant els primers sis mesos l'augment va ser del 20% i ara s'ha estabilitzat en un 10%.

Endurir la norma contra el tabac

La taxa de fumadors a Catalunya es manté, però, estable en un 29,6%. El principal focus d'atenció dels metges són els joves. "Estem preocupats per les noies de menys de 25 anys, perquè observem que la quantitat de fumadores és més elevada", explica Josep Maria Ramon, cap de medicina preventiva de l'Hospital de Bellvitge. Coincidint amb el Dia Mundial contra el Tabac, que se celebra avui, Salut ha fet balanç de la nova legislació. El seu compliment ha estat "òptim". S'han fet 25.000 inspeccions i en el 99,6% dels locals no hi havia cap persona fumant. De



FUMAR A MÉS DE 6 METRES DEL LOCAL

Clients i treballadors de l'hostaleria ja s'han acostumat a fumar fora dels locals. Les autoritats sanitàries adverteixen, però, que això no garanteix ambients sense fum a l'interior i que caldria fumar a 6 o 7 metres de la porta. Algunes escoles ja han apostat per l'autoregulació i prohibeixen als pares fumar a les portes del centre. MANOLO GARCÍA



Consum La venda de cigarretes ha baixat un 16% i ha crescut la de tabac de pipa

fet, la llei ha estat ben rebuda. "S'ha acceptat en el sector de la restauració i de l'oci, i la gent és bastant respectuosa", explica Ramon. És més, segons un estudi de la Comissió Europea un 60% dels ciutadans estaria d'acord a endurir les mesures contra el tabac.

Les autoritats sanitàries adverteixen que el consum de cigarretes a les portes i terrasses dels locals no garanteix ambients sense fum a l'interior, ja que hi acaba entrant. "S'hauria de fumar a 6 o 7 metres", diu Saltó, que no creu que la llei es toqui, però aposta per l'autoregulació. Algunes escoles ja han prohibit que els pares fumin a la porta del centre. "Sembla que la societat en vol més i es promouen elements d'autoregulació que van més enllà del que s'ha legislat", subratlla. És el cas d'iniciatives com la del Camp Nou sense fum o la prohibició de fumar en algunes platges. —

Teresa López-Fando PSICOONCÒLOGA (AECC CATALUNYA CONTRA EL CÀNCER)

"La llei no està reduint l'edat d'inici en el tabac"

● **Ha crescut la demanda per deixar de fumar?**

Hem tingut més interès per deixar de fumar, però amb la primera llei del 2006 ja en vam tenir molta demanda i ara la persona que encara fuma és un fumador convençut que vol fumar i té més dificultats per deixar-ho. No s'ho ha plantejat o no hi veu necessitat, tot i estar malament. Perquè són persones que tenen moltes altres patologies associades (angoixa, patologies respiratòries, cardíques...).

● **Tot i les campanyes, encara hi ha molts joves que fumen.**

Tot i l'acceptació de la llei, no s' està reduint l'edat d'inici de contacte amb el tabac. Entre els joves a partir de 15 anys, ja tenim un 30% de po-

blació que fuma. Hem notat un descens relatiu del 2% des del 2005, però és molt poc. La llei no està aconseguint ser efectiva per posposar l'edat de la primera cigarreta.

● **Però ara sí que sabem quines són les conseqüències del tabac.**

El problema no és que la gent no sàpiga què provoca el tabac sinó que entre els joves les conseqüències es veuen molt llunyanes i no les perceben com a reals. I, en gent gran, el problema és que la realitat la tenen a sobre i el fet de deixar de fumar passa a un segon terme.

● **Queda molt per fer?**

Sí. Des de l'AECC estem a favor de polítiques que protegeixin més el no fumador i els joves, així com donar recursos als que ho volen deixar.

Les xifres

Les autoritats sanitàries centren l'atenció en els joves fumadors i en els que conviuen a casa amb el fum

21,2%

Percentatge de menors que conviuen amb almenys un fumador

Un dels objectius de les autoritats sanitàries és ara reduir el fum que els menors respiren a casa. Un 21,2% dels menors conviuen amb almenys una persona fumadora i un 7,5% amb dues o més.

465

Denúncies que s'han rebut per incompliment de la llei antitabac

Durant el primer any d'aplicació de la llei s'han rebut 465 denúncies i s'han incoat 96 expedients que, de moment, s'han resolt amb sancions en la meitat dels casos (43). Les multes van de 30 a 3.000 euros.

33%

Percentatge de joves d'entre 16 i 24 anys que són fumadors

Un de cada tres joves d'entre 16 i 24 anys és fumador. El principal motiu pel qual comencen a fumar és per la necessitat d'integrar-se en el seu grup, perquè tenen amics fumadors o per experimentar.

14,2

Nombre de cigarretes fumades al dia

Segons un estudi europeu, la mitjana de cigarretes diàries és de 14,2, i això representa una lleugera disminució respecte al 2009, quan era de 14,4. I la meitat de la població de la UE no ha fumat mai.

DIA MUNDIAL SENSE TABAC

Sis de cada deu fumadors que busquen assessorament mèdic deixen el tabac

Tres quartes parts dels fumadors volen deixar de fumar, però molts fracassen perquè ho intenten fer sols, sense un mètode que els ajudi a desintoxicar-se i canviar d'hàbits

Un 70% dels fumadors volen deixar de fumar. La majoria ho intenten diverses vegades. Dels que ho proven sols, gairebé tots fracassen. Quan hi ha assistència professional, l'èxit és d'entre el 60% i el 80%.

MÒNICA L. FERRADO

BARCELONA. Fa quatre anys que no fuma i la seva salut ha millorat tant que espera no tornar-hi. Amb 42 anys, el tabac s'estava convertint per a Lúcia Vidal en una forma d'esclavatge que condicionava cada gest de la seva vida diària. Ja feia anys que era la millor garantia per passar cada hivern uns quants constipats terribles, amb mucositats indescriptibles, mals de cap cada tarda i una pell envellida que feia que aparentés més anys dels que tenia.

Ho va deixar amb un programa de deshabitació al seu centre d'atenció primària (CAP), amb pegats de nicotina i algunes sessions de suport. Era el tercer intent i, no sap ben bé explicar per què, però aquest cop ho va aconseguir. Va triar una data assenyalada per fumar-se l'últim cigarret: una festa de Cap

d'Any, just abans que sonessin les campanades que anunciaven el nou any. "A la festa, tothom se'n fotia i em convidaven a fumar; crec que vaig aguantar per què sóc molt tosuda", recorda Vidal.

El cas d'aquesta fumadora es troba entre l'alt percentatge d'èxits dels que es prenen seriosament això de deixar de fumar. Els seus fracassos anteriors estan científicament documentats. Molts dels fracassos en l'intent de deixar de fumar vénen els primers cops, quan s'intenta en solitari. Entre els que intenten deixar de fumar sols les taxes d'èxit són molt baixes: només ho aconseguen entre un 3% i un 5%, segons dades d'un estudi del *British Medical Journal (BMJ)*. Quan hi ha assessorament mèdic, l'èxit se situa entre el 60% i el 80% dels casos.

Desintoxicar-se i canviar d'hàbits

"Deixar de fumar és molt fàcil, jo ho he deixat unes cent vegades", va arribar a dir Mark Twain. Els especialistes, però, avui no considerarien cada intent de l'escriptor com un autèntic abandonament de l'hàbit. Els metges només qualifiquen una

persona com a exfumadora quan fa un any que no ha tastat ni una cigarreta. Durant aquests 12 mesos, se succeeixen símptomes físics i psicològics relacionats amb la síndrome d'abstinència. Com passa amb totes les drogues, en el tractament hi ha un aspecte fisiològic i un altre de psicològic. Els especialistes en tabaquisme coincideixen que la dependència fisiològica passa, mentre que la psicològica sempre és el principal repte. Les crisis acostumen a aparèixer al cap d'una setmana, dos mesos i l'any de l'abstinència.

Totes les accions, siguin les que siguin, han d'anar acompanyades de la tutela d'un especialista. Hi ha diferents eines amb un mateix objectiu: alleugerir l'angoixa que genera deixar de fumar, generar motivació i fer evidents els beneficis. És a dir, pal·liar la dependència física que genera la nicotina i la dependència psicològica, relacionada sobretot amb els hàbits adquirits. Hi ha tantes maneres de deixar de fumar com fumadors. Creant trucs propis, fent servir aplicacions informàtiques específiques, llibres d'autoajuda o acupuntura. Però sovint cal fer ser-

vir algun tipus de fàrmac com a ajut. Els més utilitzats són els substituïts de la nicotina, en forma de pegats, xiclets, caramels o pastilles. També el bupropió, un antidepressiu amb propietats psicoestimulants, i la vareniclina. També s'ha demostrat que l'acupuntura pal·lia l'angoixa. En aquests casos, el metge segueix els progressos del fumador. Per a alguns, però, haver d'anar al metge pot ser un obstacle. Posar-ho més fàcil és tenir el metge al costat quan es vol i com es vol. Ultimament s'han creat aplicacions per a mòbil que fan de *doctor*, útils per fer un seguiment de l'exfumador i per motivar-lo amb missatges imaginatius.

Abans de començar cap tractament, però, el més important és estar realment motivat per deixar-ho, coincideixen els experts. Quan un fumador convençut va a l'especialista, una de les primeres coses que es fa és avaluar el seu grau de dependència i que triï una bona època per deixar-ho. Cal rumiar-s'ho bé per no haver de pronunciar aquella famosa frase de la pel·lícula *A terra com puguis*, en què el pilot de l'esbarrat avió a la deriva diu: "He triat mal dia per deixar de fumar".

Els testimonis

Exfumadors: contents, orgullosos i amb més bona salut

Àngel Suárez

66 DIES SENSE FUMAR

A Àngel Suárez hi ha amics que l'han felicitat per haver deixat de fumar, ja que ho han sabut a través del seu fill d'11 anys, que els explica que està orgullós del seu pare. Els fills són la millor motivació per no tornar-hi. Fa servir pegats de nicotina i caramels. El controla Anna Ricobenne, coordinadora del programa de deshabitació del tabac de l'Institut Català d'Oncologia (ICO). Suárez fumava dos paquets diaris. Calcula que s'ha estalviat 2.263 cigarretes i 509 euros.



Gisela Álvarez

1 ANY SENSE FUMAR

Gisela Álvarez ha estat fumadora durant 12 anys. Ara ja fa més d'un any que ha deixat el tabac. I ho ha aconseguit amb el mètode del doctor Alberto Seoane, que consisteix a establir vuit proves per deixar-ho a poc a poc i amb l'ajut de fàrmacs. És la base de l'aplicació Arasensetabac per a iPhone i Blackberry. Tan incondicional es va tornar del mètode que actualment treballa com a psicòloga amb el doctor Seoane.



Triar un dia o fer-ho gradualment

Una de les primeres mesures que es prenen és triar el moment de deixar-ho. Hi ha metges que demanen escollir una data. Anar comptant dia rere dia és una manera de sentir-se recompensat i fomentar l'esperit de superació. Cal evitar que coincideixi amb èpoques d'estress o esdeveniments que afavoreixin fumar. Hi ha mètodes més flexibles que impliquen deixar l'hàbit gradualment. La filosofia que hi ha al darrere és que, en el cas de fumar-se una cigarreta, s'ha d'entendre com un obstacle, però no un fracàs descoratjador. Així ho plantegen les proves de l'aplicació per a mòbils Arasensetabac -vegeu pàgina de la dreta- i alguns *bestsellers* de llibres d'autoajuda.

Tot mètode implica, en la majoria de casos, prendre fàrmacs i modificar hàbits. Cal repensar tot el que fa que es desperti el desig d'encendre una cigarreta. És bo dir als companys de feina, als amics i als familiars que es deixa de fumar. També és recomanable desfer-se de tot el tabac i dels cendrers, i evitar les situacions que s'associen a fumar, com el cafè. Resulta important aprendre que, quan algú ofereix una cigarreta, cal dir amb convicció que ja no es fuma. Això sí, el que no és bo és trobar sempre excuses per no fixar mai una data. Segons un estudi del *British Medical Journal (BMJ)*, passats els 40 anys, per cada any que s'endarrerixi la decisió de deixar el tabac es redueix en tres mesos l'esperança de vida.

Joana Salinas

DEIXAR DE FUMAR JUST ABANS DE MORIR

El nom és fictici, però el cas és real. L'ha viscut Ana Ricobenne, de l'ICO. Ella intenta que deixin el tabac fumadors malalts als quals els queda poc temps de vida. Al darrere de molts càncers -no només del de pulmó- hi ha el tabac. Recorda el cas d'una pacient terminal que va deixar-ho setmanes abans de morir. "Em va dir que seria l'última cosa que faria, que volia matar la cigarreta abans que la matés a ella; deia que sabia que això faria feliç la seva parella", explica Ricobenne.

Anna Lucas

6 MESOS SENSE FUMAR

Té 39 anys i la seva addicció al tabac era tan gran que fins i tot havia fumat durant l'embaràs. "Era el moment per deixar-ho, però no vaig poder; només fumava 2 o 3 cigarretes al dia, per això", puntualitza. Ho ha intentat deixar diversos cops, però sempre ha fracassat. Els pegats no li van funcionar. "Ara ja no tinc 20 anys, quan ets més jove no et plantejges res, però ara veig que ha arribat el moment de deixar-ho", afirma. Pren bupropió, un fàrmac que bloqueja al cervell els receptors de la nicotina. Compta amb l'assessorament de l'ICO.



Barrera
L'exfumador ho és quan supera les crisis del primer any d'abstinència

Perill
A partir dels 40 cada any de fumador són 3 mesos menys d'esperança de vida



20 cigarretes, ni una més ni una menys, per enganxar els fumadors

La cigarreta conté substàncies que fan que s'alliberi dopamina i serotonina, uns neurotransmissors relacionats amb el plaer. L'alteració d'aquests neurotransmissors és el que provoca la dependència física. Les dosis d'aquestes substàncies que actuen sobre el cervell estan pensades perquè 30 minuts després de fumar, aproximadament, baixin els nivells d'aquests neurotransmissors i se senti la necessitat de fumar. Sempre hi ha casos per sobre i per sota de la mitjana, però el més habitual és que un fumador consumeixi aproximadament un paquet diari. Ho explica Mauricio Orozco-Levi, el cap de pneumologia de l'Hospital del Mar de Barcelona, que recorda que a aquest ritme –descomptant el temps que es dorm– el cos demana tabac uns 20 cops al dia. No és casual que sigui la quantitat de cigarretes que conté un paquet.

Cada cigarreta és com un petit laboratori, segons Esteve Fernández, un investigador del programa de control del tabaquisme de l'Institut Català d'Oncologia (ICO). Conté uns 4.000 compostos químics, 42 de cancerígens, i 127 additius que la indústria del tabac utilitza perquè tingui més gust i incrementi el desig de fumar. Entre els compostos, hi ha l'arsènic, el poloni i el DDT. Per exemple, perquè la nicotina arribi abans a la sang es fa servir amoníac. El fum ambiental conté totes aquestes substàncies, amb la qual cosa els fumadors passius tenen un risc un 30% més gran de desenvolupar càncer de pulmó. La llei del tabac també té com objectiu protegir els que no fumen.

QUÍMICS QUE ENGANXEN
Cada cigarreta conté uns 4.000 compostos químics, 42 de cancerígens. Perquè la nicotina arribi a la sang fa servir amoníac. GETTY IMAGES

Deixar de fumar amb el doctor Fum i l'ajuda del telèfon mòbil

M.L.F.

BARCELONA. Els motius pels quals molts fumadors no segueixen un mètode adequat per deixar de fumar són molts i variats. Però sovint hi ha la falta de temps o que els resulta incòmode fer el pas d'anar al metge i utilitzar fàrmacs per abandonar el que, al capdavall, és una addicció. “La més comuna, juntament amb l'alcoholisme”, recorda el doctor Alberto Seoane, creador d'un mètode que segueix vuit passos i que ha demostrat que és efectiu en el 80% dels casos. Es tracta d'un mètode de reducció gradual assistida: proposa deixar de fumar a poc a poc en comptes de parar sobtadament, que és el que proposen la majoria de tractaments.

A partir de demà les noves tecnologies el posen a l'abast de tothom. Des de l'edició digital de l'ARA ja és possible baixar-se aquesta aplicació –Arasensetabac– en la qual el Dr. Fum ajuda a deixar

de fumar amb aquests vuit passos. “Són vuit proves que ajuden a no fumar, a valorar els avenços i a superar els moments difícils. Si es fuma, dona opcions per continuar, està programat per decidir quan s'han aplicar fàrmacs i quins”, explica Seoane, que va encarregar el disseny gràfic de l'aplicació al dibuixant Miguel Gallardo, creador del personatge el Dr. Fum.

Un mètode gradual

L'aplicació permet una reducció gradual dels receptors nicotínics, que són els que, en definitiva, produeixen la síndrome d'abstinència. Planteja vuit proves amb un doble vessant. D'una banda, la reducció gradual de la nicotina administrada, i de l'altra, l'aprenentatge de viure sense desitjar fumar una cigarreta.

L'aplicació té una estructura de videojoc, però sense ser pròpiament un joc. S'han de superar vuit proves, amb un dia de descans entre cadascuna. Amb aquests vuit

Mireu el vídeo a Ara TV



exàmens pràctics es busca aconseguir períodes programats en els quals l'usuari intentarà abstenir-se de fumar i podrà valorar les dificultats que aniran sorgint. Amb cada prova s'aconsegueix disminuir el nombre de receptors de la nicotina. Així, la dificultat de deixar el tabac cada cop és més petita.

Durant les proves, el Dr. Fum envia missatges d'ànim i proporciona consells per superar-les. Durant tot el procés, es poden avaluar les diferents circumstàncies en què les temptacions de fumar apareixen, i aprendre a superar-les. No cal preocupar-se si es necessita més d'un intent per superar alguna prova, o si es prefeix repetir-la per afrontar amb més força la següent. Cada persona fuma de manera diferent i el Dr. Fum s'adapta al seu ritme. —

